



# ほけんだより

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。今年の夏も暑くなることが予想されています。マスクをしていると、ついつい忘れてしまう水分補給ですが、のどがかわいていなくても、休み時間ごとに1口は水分補給をして、元気に過ごたいですね。

<7・8月のほけん目標>

あつ ま なつ けんこう す  
暑さに負けず、夏を健康に過ごそう



しよねつじゅんか  
暑熱順化ってなあに？



みなさん、暑熱順化という言葉を知ったことがありますか？暑熱順化とは体が暑さに慣れることをいいます。

暑熱順化していくと（体が暑さに慣れてくると）熱中症になりにくくなります。暑さのピークを迎える前に、暑さに負けない体づくりをしましょう！

からだ あつ な  
体を暑さに慣らしていこう！



ポイントは汗をかくことです！簡単にできることばかりなので、ぜひやってみてください。

ゆ 湯ぶねに 10分ほど  
つかる



かる うんどう  
軽い運動をする



てっだ  
お手伝いをする



あせ すいぶんほきゅう わす  
汗をかいたら水分補給も忘れずに！



涼しい日が続き、梅雨明けの急な気温の上昇が心配されます。体が暑さに慣れていないと熱中症のリスクが高まるため、学校では、暑さに負けない体づくりができるよう、早ね・早起き・朝ごはんを合言葉に指導をしています。暑い夏を元気に過ごせるよう、引き続き御家庭での体調管理と健康観察をよろしくお願いいたします。



## 歯みがき指導を実施しました！

全学年を対象に、普段使用している歯ブラシのチェックと、上手な歯みがきのポイントについてお話をしました。

詳しい内容については、向笠小のホームページに掲載しています。

(QRコードからも御覧いただけます→)



指導後は、御家庭での歯の染め出しの御協力ありがとうございました。自分の歯みがきのクセが分かり、どこに気をつければよいか考えることができたようです。



児童の感想を一部を掲載します。

- ・前よりかは、しっかりみがけていました。
- ・奥歯のみぞ、歯と歯の間がとくに赤く染まったから、そこをとくに気をつけて鏡を見ながら5~10往復したいです。
- ・歯と歯の間をみがくこと。
- ・きれいにみがいているつもりでも赤くなるので、これからは気をつけてみがいていきたいです。

### 早く寝よう週間が始まります

7月5日(月)から9日(金)に、第1回「早く寝よう週間」を実施します。

向陽学府全体で実施しており、子供たちにも早寝の意識が定着してきています。

御家庭での御協力が不可欠な取り組みですが、より良い生活リズムを習慣化するため、御協力よろしくお願いいたします。

(説明の文書と「早く寝ようカード」は前週に配布いたします。)



### ☆ご挨拶☆

六月七日より、向笠小に勤務するじょうじなりました、日下部洋子です。向笠小のみなさんは、初日からとても元気なあいさつをしてくれて、緊張も一気に吹き飛んでしまいました。児童の笑顔と健康を護れるよう、努めたいと思いますので、これからよろしくお願いいたします。



